

3月 給食だより



令和5年3月
かほく市第2学校給食センター
所長：竹本 武
栄養士：坂井 雅代 堀 いづみ

少しずつですが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。
3学期も残りわずかです。この1年間の食生活はどうでしたか？給食を通して学んだことなど食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。



ひ しょくせい かつ ぶ かえ 日ごろの食生活を振り返ろう！



しょくじ まえ て
食事の前に、手をきれいに
あら 洗っていますか？

あさ
朝ごはんを
まいにち
毎日
か 欠かさず
た 食べて
いますか？

よくかんで、
あじ 味わって
た 食べて
いますか？

おやつは
き 決まった時間に、
じ かん 量を決めて
りょう き 食べていますか？

にが て た もの
苦手な食べ物にも
ちようせん 挑戦して
いますか？

まいにち しょくじ たの
毎日の食事を楽しんで
いますか？



「共食」で育む 心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、誰かが一緒に料理や食事をすることです。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事などで忙しいのが現状です。時間が合わない場合もありますが、ぜひ、家族で食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。



..... 共食の効果 共食をすることと関係していること



規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない



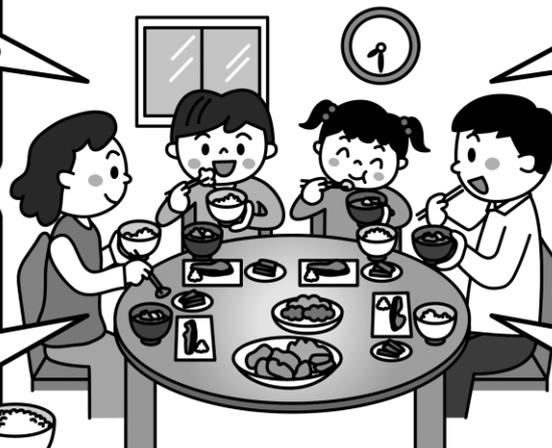
生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い



健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い

